

제 2차 닭고기와 달걀요리 강습 및 전시, 시식회

김 미 옥
(본회 편집국)

본회가 '86중점사업으로 추진하고 있는 양계산물 소비홍보사업의 일환으로 실시한 제2차 닭고기와 달걀요리 강습 및 전시, 시식회가 지난 4월 11일(금)·25(금)·29(화), 전주, 부산, 대구에서 각각 개최되었으며, 서울은 5월 7일(수) 각국의 닭고기요리 강습 및 전시, 시식회를 개최하였다.

홍보효과 거양을 위하여 한국식생활 개발연구회(회장 왕준련)주최, 본회 후원으로 개최된 이번 행사에는 일반주부, 영양사, 조리사 등 급식관계인, 학교급식담당자, 여성단체지도자, 농어촌 식생활개선담당자, 매스컴관계자, 소비자 단체회원, 본회회원 등 연인원 1천 6백여명 정도가 참가했다.

연 1천 6백여명 참가, 닭고기와 달걀요리 54종 선보여

전주지역 행사에서 소개 전시된 닭고기와 달걀요리는 모두 54종으로써 닭고기요리의 주식 9종, 부식 23종, 간식 7종과 달걀요리 15종이 선보였다. 그중 닭불고기, 닭살냉채, 닭튀김, 닭살군만두, 닭간샌드위치, 달걀부추볶음, 달걀오믈렛은 왕준련회장이 직접 강습을 했으며 닭살군만두와 달걀부추볶음은 참석자들의 호응을 많이 받았다.

박옥룡지부장(본회 전북도지부)은 인사말에서 우리나라는 최근 급속한 경제발전과 국민소득 수준의 향상에 힘입어 축산물에 대한 관심이 높아지며 소비 또한 급격히 늘고 있다.

그러나 우유, 쇠고기 및 돼지고기의 소비신장율에 비해 닭고기 소비의 증가 추세는 아직 상대적으로 낮은 수준에 머물러 있고 특히 계란소비 증가추세는 타축산물에 비해 아주 낮은 실정에 있다. 또한 국민의 기호성도 편중되어 있는데 이와 같은 불균형을 해소하기 위하여는 국내에서 단시일내에 증산이 가능한 닭고기나 계란의 소비증대가 무엇보다도 필요하다고 하면서 특히 닭고기와 계란에 대한 일반소비자의 계몽 및 인식에도 재고가 필요하다고 했다.

전북도지사를 대신해 김용신 식산국장은 격려사를 통해 닭고기는 인체에 크게 도움주고 건강한 힘을 준다고 하면서 1천원으로 쇠고기는 192Kcal, 닭고기는 828Kcal를 낸다고 전하면서 여러분들이 슬기롭고 지혜로운 선택으로 가계에도 도움이 되길 바라며 이웃에게도 알려주어 지역사회에 보탬이 될 수 있길 바란다라고 했다.

왕준련회장의 닭고기와 달걀의 영양에 대한 강의가 이어졌는데 다음과 같이 요약할 수 있다.

계란의 난각을 제외한 구성성분을 살펴보면 계란의 종류, 사양조건, 크기 등에 따라 약간의 차이는 있으나 대체적으로 수분 74%, 단백질 13



△ 외국과 한국의 닭요리 전시

%, 지방 12%, 회분 1% 및 약간의 탄수화물로 되어 있다. 즉 계란은 칼로리가 낮은 아주 우수한 단백질의 다량 공급원으로 특히 계란 단백질의 질은 매우 우수하여 지금까지 많은 영양학자들에 의해 다른 식품의 단백질 품질평가를 위한 표준으로 사용되어 왔다.

계란 단백질은 다른식품의 단백질 품질 평가를 위한 표준으로 사용

또한 계란은 체내에서 생합성이 되지않아 반드시 식품으로 섭취하여야 하는 불포화지방산 (주로 올레익산)과 철분 인 등 각종 무기물, 비타민 A, D, E, K 및 B₁₂를 포함하는 B군의 좋은 공급원으로 알려져 있고, 특히 비타민D는 단일 식품으로는 어간유 다음으로 가장 많이 들어 있다.

이와 같은 계란은 여러 영양소가 골고루 균형 있게 들어 있어 우유와 함께 단일식품으로는 가장 우수하며 특히 잘익힌 난황은 6개월 이상인 유아의 손쉽고 좋은 철분 및 영양분 급여원이 될 수 있다고 전했다.

뒤이어 강습회에 왕준련회장과 박경신 영양사의 조리로 7종의 닭고기·달걀요리를 만들었는데 어린이 간식용과 주식으로 닭살군만두와 부식으로 달걀부추볶음은 참석자들의 높은 호응을 받았기에 간략히 소개한다.

살닭군만두의 재료로는 닭고기 300g, 부추 50g, 만두피 30장, 맛소금 작은술, 마늘다진것 작은술, 파다진것 큰술, 후추·화학조미료 각 1/6작은술, 참기름 1작은술, 청주 1작은술, 콩

기름 3큰술이 쓰이며 만드는 법은 다음과 같다. 첫째로 닭고기는 살만 빌라서 곱게 다져 놓는다. 부추는 1cm길이를 썰어 놓는다. 두번째로 닭고기와 부추를 혼합한후 맛소금, 마늘, 파, 후추, 화학조미료, 참기름, 청주를 혼합하여 양념하여 만두소를 만든다. 세째로 만두피에 만두소를 한스푼씩 넣고 군만두 모양으로 빚어 놓는다. 마지막 완성으로 후라이팬에 콩기름을 두르고 만두를 넣은후 만두의 한쪽면이 노릇노릇하게 되면 물 2큰술을 넣고 뚜껑을 닫아 만두소가 충분히 익도록 하여 낸다. 초간장이나 단무지등을 곁들이면 더욱 좋다.

달걀부추볶음 재료는 달걀 5개, 부추 50g, 햄 70g, 맛소금 1작은술, 콩기름 3큰술이며 만드는 법은 다음과 같다.

우선 달걀은 풀어 맛소금을 넣고 잘 저어 혼합하여 놓는다. 부추는 3cm길이를 썰고 햄은 3cm길이를 썬후 곱게 채 썬다. 맨먼저 만들어 놓은 달걀에 부추와 햄을 혼합하여 놓는다. 마지막으로 후라이팬에 콩기름을 두르고 달구어지면 혼합한 것을 한번에 넣고 나무주걱이나 젓가락으로 재빨리 저어 익혀낸다.

강습회가 끝난 후 별도로 전시된 54종의 닭고기, 달걀요리들은 전 참가자들이 참석하여 시식회를 가졌다. 전시된 많은 요리를 관람하고, 시식한 참가자들은 많은 요리방법과 맛에 대해 놀라움을 금치 못했으며 요리방법에 대한 관심도는 매우 높았다.



△ 서울 강습회



참가자들 다양한 요리법과 맛에 대해 경탄

전주행사(4월 11일, 전라북도 여성회관)에는 조리사, 영양사, 단체급식 실무자, 주부 등 307명이 모였으며 부산행사(4월 25일, 동광동 부산호텔2층)에는 학교급식 담당자, 단체급식 담당자, 농촌지역식생활 담당 공무원, 주부, 요리사 조리사 등 506명이 모여 대성황을 이루었다.

부산시 부산호텔(부산시 동광동 소재)에서 개최된 부산지역 강습회는 닭고기와 달걀을 가지고 사단법인 한국식생활개발연구회 주최, 본회 후원으로 개최되었는데 506명의 인원이 몰려 큰 혼잡을 빚기도 했으며 축산시보, 농축수산신보 등 관련업계 보도진들의 열띤 취재의 장이 되기도 하였다.

이어서 29일 오후 2시 대구동아쇼펍센터 11층 연회실에서 개최된 대구지역 닭고기, 달걀요리 강습 및 전시, 시식회에서는 일반주부, 여성단체, 대구지역 각대학 가정대 학생 등 500여명이 참석하여 성황을 이루었다.

이날 강습회에는 대구직할시장을 대신해 이회태산업국장의 치사가 있었다. 이어 한국식생활개발연구회 왕준련회장의 닭고기와 계란의 단백질 식품으로서의 가치와 우수성에 대한 강연이 끝나고 곧 요리강습회로 들어갔다.

강습회가 끝난뒤 시식회에서는 많은 종류의 다양한 닭고기 요리에 대해 참석자들로부터 논평이 있었다.

이날 강습회는 지역사회 문화사업에 큰기여를 하고있는 대구동아백화점의 적극적인 협조와 대구시 도계협회에서 시식용 닭고기를 지원해 대구지역 주부에게 우수한 단백질 식품인 닭고기에 대한 새로운 인식을 가지게 하는데 많은 도움이 되었다.

'86·'88 국제대회를 대비한 각국의 닭고기요리 100여종

서울행사(5월 7일, 서울 프라자호텔 22층 덕수홀)에는 앞으로 다가올 86·88국제대회를 대비하여 영양가 높은 단백질식품인 닭고기를 이용한 「각국의 닭고기요리강습 및 전시, 시식회」를 가졌다.

각국의 닭고기요리 100여종이 한국, 동남아, 중국, 일본, 구미식 및 Fast Food(간이식)별로 전시 되었다.

닭고기의 영양강의에서 유태종박사(고려대 농대교수)는 닭고기는 타육류에 비해 지방 함량이 적어 선진국에서는 다이어트식으로써 소비량이 증가추세에 있으나 우리나라는 쇠고기나 돼지고기의 선호도에 밀려 타육류의 증가율보다 낮은 현상을 나타낸다. 이번엔 전시된 요리들처럼 다양한 요리법으로 맛있고 영양가 높은 닭고기를 섭취하여 여러분의 건강과 날씬한 몸매를 유지하기 바란다고 했다.

「닭날개 먹으면 바람난다」과학적 근거 없는 터부

외국에서는 닭날개의 기호도가 높아 소비량이 많으나 (특히 비삼(飛蔘)이라고 인기가 최고임), 우리나라에서는 피하고 있는데 그 이유는 다음과 같은 터부(taboo)때문이다. 옛날에 닭고기가 귀한 식품이어서 어른들만 먹고 젊은 사람에게 먹지 못하게 하려고 「닭날개는 날으려고 푸드덕 거리면서 바람을 내기 때문에 그 닭날개를 젊은 사람이 먹으면 바람이 난다」라고 말한 것이 전해지면서부터 젊은 사람들은 닭날개요리 먹는 것을 삼가해 왔다. 그러므로 이것은 과학적 근거가 전혀 없는 것이니 안심하고 맛있게 즐기시기 바랍니다.

뒤이어 왕준련회장의 닭고기요리 강습이 있었고 전시된 각국의 닭고기요리 시식회가 있었다.

참석자들은 새로운 요리법과 외국의 색다른 요리법을 보고 놀라움을 금치 못했으며, 평소에 먹어보지 못한 맛을 느낀다며 상당한 관심을 가졌다. 그중 닭날개 튀김과 닭인삼즙튀김 조리법을 간략히 소개한다.

우선 닭날개튀김은 닭날개의 굵은 뼈 하나만 남기고 가는 뼈들은 떼어낸다. 날개에 붙은 살에 칼집을 넣는다음 껍질과 살을 한덩어리로 만들어 뼈끝에 봉쳐놓는다. 소금 후추 생강즙으로 양념한후 밀가루와 달걀흰자, 통깨를 차례로 묻혀 콩기름에 튀겨낸다.

닭인삼즙튀김은 닭다리를 깨끗이 손질하여 칼



△ 강습회에서의 왕준련 회장

집을 넣고 양파와 수삼을 강판에 곱게 갈아 놓는다. 닭다리에 술을 뿌려 재웠다가 양파와 인삼 갈아 놓은 것을 뿌린후 치킨파우더를 골고루 무친후 콩기름에 튀겨낸다.

이번 행사에는 조선일보, 동아일보, KBS TV 와 관련업계 보도진들이 취재를 했다.

본 행사에 물심양면으로 협조를 아끼지 않으신 많은 분들께 심심한 감사를 드린다.

서울행사에서는 천호인티그레이션(대표 홍 종면)에서 「마니커」100마리, 계란 500개를 시식용으로 협찬한 바 있으며 한국가금학회(회장 오봉국, 신기농장(대표 이상윤), 우인산업(대표 한 인석), 천호그룹(대표 이계조), 본회 육계분과 위원회에서 각각 축하화환을 보내 주었다.

종계장에서 철저한 추백리검색으로 양계업에서 추백리를 뿌리뽑자

* 추백리 진단액 구입문의 *

☎ (752) 3571~2, (778) 8103~4